

Chili Enrgico Ahumado

Prep time: 30 minutes

Cook time: 1 hour, 25 minutes

Makes: 6 Servings

Vegetales Verde Oscuro y Anaranjados

Un Chili hecho de una mezcla de vegetales, frijoles negros y especias ahumadas servido con el grano entero antiguo azteca quinua.

Ingredients

- 2/3 cup** quinua, seca
- 1 cup** cebolla, pelada, picada
- 2 teaspoons** de ajo fresco, picado
- 3/4 cup** caldo de vegetal bajo en sodio
- 1 1/4 cups** zanahorias frescas, peladas y cortadas en cubos de 1/2 "
- 1/2 cup** pimientos rojos, sin semillas y cortados en cubos
- 1/2 cup** pimienta chipotle molida (opcional)
- 1 cup** camotes frescos, pelados y cortados en cubos de 1/2"
- 1 3/4 cups** salsa de tomate enlatada baja en sodio
- 1/4 cup** cilantro fresco, picado
- 2 1/2 teaspoons** chile en polvo
- 2 1/2 teaspoons** comino molido
- 1/4 teaspoon** sal
- 2 cups** frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1/2 cup** maíz congelado

Directions

1. Enjuague la quinua en un colador de malla fino hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quínoa y 1 1/3 taza de agua en una olla pequeña. Cúbrala y llévela a ebullición. Baje el fuego a lento y cocínelo hasta que el agua se consuma



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	184	
Total Fat	2 g	
Protein	7 g	
Carbohydrates	38 g	
Dietary Fiber	8 g	
Saturated Fat	0.18 g	
Sodium	256 mg	

completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida.

Espónjela con un tenedor y déjela a un lado.

También se puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de quinua y agua..

2. En una olla grande cubierta de aceite antiadherente en aerosol cocine la cebolla y el ajo a fuego bajo medio por 2 minutos. Agregue la mitad del caldo de vegetales y lleve a ebullición.
3. Agregue las zanahorias, pimientos rojos, y la pimienta chipotle molida opcional. Cocínelo descubierto a fuego medio por 10 minutos.
4. Cocine al vapor los camotes en una cesta de vapor a fuego alto. Cubra y cocine al vapor por 15 minutos o hasta que estén blandos al tocar con el tenedor.
5. Agregue lo que quedo de caldo vegetal a la olla con los tomates cortados en cubos, la salsa de tomate, el cilantro, el chile en polvo, comino y sal. Cocínelo descubierto a fuego medio, revolviendo ocasionalmente permitiendo que la mezcla espese y que los sabores se mezclen por aproximadamente 15 minutos
6. Agregue los frijoles negros, maíz y camotes al vapor. Cubra y continúe cocinando a fuego lento por unos 10 a 15 minutos.
7. Sirva $\frac{1}{4}$ taza de quinua con 1 taza de chili. Sírvalo caliente. Puede servir arroz integral en lugar de quinua.

Notes

Nuestra Historia

El equipo de desafío de receta elaboró platos que fueron preparados por el personal de nutrición de la escuela y luego fueron ofrecidos a los estudiantes durante su hora de almuerzo. Los resultados de las pruebas de sabor demostraron que el Chili Energico Ahumado ¡fue un éxito! El plato se distingue por su sabor cálido y rico.

Como lo describe el equipo de desafío de receta el Chili Energico Ahumado es “ Una Bomba!” Es el chili más ¡sabroso y saludable! Que jamás comerá. Como plato principal, tiene una mezcla ahumada de especias y las

mejores cosechas de Minnesota para calentarlo de adentro hacia afuera en un frío día de invierno.

Escuela Secundaria West Junior

Minnetonka, Minnesota

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Barbara Mechura

Chef: Jenny Breen, MS (Copropietaria, hostelería “Good Life”)

Miembros de la Comunidad: Mary Jo Martin (Padre y enfermera escolar) and Sue Nefzger (Padre y profesor de Ciencia de Consumidor y Familia)

Estudiantes: Ryan K., Liam P., Ty L., Miranda H., and Matt H.

1 taza de chili y $\frac{1}{4}$ taza de quínoa provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 oz equivalente a alternativa de carne, $\frac{1}{2}$ taza de vegetales rojo/naranja, $\frac{1}{8}$ taza de otros vegetales, $\frac{1}{8}$ taza vegetales adicionales y $\frac{1}{2}$ oz equivalente a granos

O

Legumbres como vegetales: $\frac{1}{4}$ taza vegetales legumbres, $\frac{1}{2}$ taza de vegetales rojo/naranja, $\frac{1}{8}$ taza otros vegetales, $\frac{1}{8}$ taza vegetales adicionales y $\frac{1}{2}$ oz equivalente a granos

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.